

ANUSSATI BHAVANA (Bagian V)

UPASAMANUSSATI

BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan resume dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai “Upasamanussati” yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammatthana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang ditulis dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhamo, dan diterbitkan pada moment Vesakha Puja, 2006.

Upasamananussati-bhavana (perenungan terhadap ketenangan) dalam Visuddhimagga termasuk empat-puluh (40) Kammatthana dan dikelompokkan ke dalam sepuluh (10) Anussati. Kammatthana ini sesuai bagi mereka yang mempunyai Buddhi-Carita.

Upasamanussati terdapat dalam Jhanavagga dari Anguttara Nikaya, tetapi belum ditemukan dalam bentuk demikian dalam naskah-naskah lainnya di dalam kitab suci. Dalam Visuddhimagga diletakkan setelah Anapanasati.

Upasamanussati dianjurkan sebagai suatu Kammatthana untuk mereka yang memiliki kecerdasan tajam (Buddhi Carita). Seperti halnya enam (6) Anussati yang disempurnakan oleh siswa-siswa yang telah

menginjak jalan mulia karena merekalah sebenarnya yang telah menyadari kebahagiaan Nibbana sesuai dengan tingkat pencapaian mereka.

Sekalipun demikian Upasamanussati bhavana juga harus dilatih oleh siapapun juga yang menginginkan kedamaian dan ketenangan batin. Melalui Samadhi terhadap ketenangan, batin akan cenderung untuk mencapai keadaan seperti itu.

Di dalam Visuddhimagga, “Upasama” diterangkan sebagai “Sabbadukkha Upasama” ; “ penenangan terhadap semua penderitaan”. Istilah ini ditujukan pada Nibbana dalam arti “kedamaian yang mutlak”, dan Upasamanussati menunjukkan perenungan terhadap bermacam-macam segi dari Nibbana. Kammatthana ini juga diterjemahkan sebagai perenungan ketenangan atau perenungan terhadap ketenangan, yang meliputi timbulnya kesadaran terus menerus berkenaan dengan objek Nibbana dan konsentrasi pikiran atau Citta serta factor-faktor penyertanya (cettasika) pada objek itu. Praktek itu menjadikan pikiran tenang dan damai dari saat permulaan sekali : karena itu meditasi ini juga dianggap sebagai upasamanussati atau meditasi ketenangan.

Metode latihan yang diterangkan dalam Visuddhimagga bagi siswa-siswa yang baru saja mulai sebagai berikut :

Siswa yang ingin mengembangkan perenungan terhadap ketenangan harus bermeditasi di tempat sunyi pada sifat-sifat Nibbana seperti yang telah diterangkan di dalam Sutta :

“ Ya vata bhikkave dhamma sankhata va asankhata va, virago tesam dhammanam aggamakkhayati, yadidam madanim madano, pipasa vinayo, alayasamugghato vatthupaccedho, tanhakkhayo, virago, nirodho, Nibbana’ ti”.

Artinya :

“ Para bhikkhu, dari semua keadaan-keadaan yang berkondisi maupun yang tidak berkondisi, kebebasan adalah yang terbaik, yaitu pengusiran kesombongan, bebas dari kehausan, kehancuran, kemelekatan, memotong lingkaran kelahiran dan kematian, pemadaman kenafsuan, kebebasan penghentian,

lenyapnya keinginan-keinginan duniawi.” (Anguttara Nikaya,II.34).

Siswa harus merenungkan sifat-sifat Nibbana dengan pengertian yang sesuai terhadap arti dari bermacam-macam ungkapan ini. Ungkapan-ungkapan yang nampakna bersifat negative ini dipertimbangkan di dalam arti mereka yang lebih mendalam mempunyai nilai-nilai positif yang diringkaskan di dalam ungkapan “penenangan terhadap semua penderitaan”, yaitu bebas dari semua yang menderita dan tidak bahagia (Sabbadukkha) serta adanya semua yang baik dan bahagia.

Di sini ungkapan “Viraga”, biasanya diterjemahkan tidak bernafsu atau kebebasan, adalah bukan semata-mata bebas dari nafsu-nafsu keinginan, yang merupakan arti etimologis dari kata “Vi-raga” ; tetapi itu tidak dimengerti sebagai keadaan tidak berkondisi, kebebasan mutlak dari semua kemelekatan-kemelekatan duniawi.

Dengan kata lain adalah keadaan dimana semua perbedaan secara individu yang disebabkan oleh kecenderungan-kecenderungan rendah demikian, seperti kesombongan dan kebanggaan, telah berakhir, bersama-sama dengan penderitaan, yang pasti timbul darinya. Karenanya disebut “madanim madana” ; pengusiran semua kebanggaan.

Apabila keadaan ini tercapai, semua kehausan indria akan menghilang, padam , melenyap, musnah, bersama-sama dengan penderitaan batin dan jasmani yang disebabkan olehnya. Karena itu disebut “Vipasa Vinaya” artinya bebas dari kehausan.

Apabila keadaan ini dicapai, lingkaran dari tiga alam-alam kehidupan (Ti-loka) terpotong seketika dan untuk selama-lamanya, karena itu “Vattupaccheda” adalah memotong lingkaran kelahiran dan kematian.

Apabila kebebasan ini diperoleh, semua bentuk-bentuk kenafsuan yang tidak kenal kenyang akan pemuasan indra, juga kecenderungan terhadap kehidupan di dalam dunia perubahan, akan berakhir sudah, padam, dan lenyap. Karena itu “Tanhakkhaya”, yaitu pemadaman kenafsuan, viraga yaitu kebebasan dari kenafsuan dan Nirodha adalah penghentian kenafsuan.

Akhirnya adalah suatu **K E L E N Y A P A N** , suatu pelepasan dari keinginan-keinginan yang disebut “fana”, karena keinginan tersebut mengikat bersama-sama, merajut bersama-sama semua bentuk-bentuk kehidupan, dari yang rendah sampai yang tinggi, dari yang tinggi sampai yang rendah. Karena itulah disebut “NIBBANA” atau “NIRVANA”. Jadi, dengan mempertimbangkan semua ungkapan-ungkapan ini siswa harus merenungkan Nibbana, yang diistilahkan dengan ketenangan atau upasama, sewaktu merenungkan kesucian sifat-sifatnya seperti yang telah diterangkan diatas. Ia juga harus merenungkan di dalam segi-segi yang positif seperti yang diberikan di dalam Sutta-sutta sebagai berikut :

“ Para bhikkhu, saya akan mengajarmu sesuatu yang tidak berkondisi (Asankhata) ... dan kebenaran (Sacca)... pantai sana (para)... tanpa usia tua (Ajara)... tanpa kematian (Amata ; Amerta)... perlindungan (tana)... raungan (lena) saya akan mengajarmu, para bhikkhu.” (Asankhata Samyutta, Samyutta Nikaya IV.359-373).

Setelah siswa mengetahui arti dari kata-kata ini ia harus bersamadhi, mengulang-ulang mereka secara batin dan ucapan. Menurut “Yogavacaras Manual” (Hal.65), kata “Nirodha” harus diulang-ulang di dalam latihan permulaan. Apabila ia merenungkan Nirvana dengan bermacam-macam kesucian dari sifat-sifatnya, lima (5) rintangan (Panca-Nivarana) akan menghilang ; batinnya tidak akan dinodai oleh nafsu ataupun oleh kebencian serta kebodohan, tetapi pada saat itu teguh di dalam perenungan terhadap Upasama.

Sebagaimana halnya di dalam Anusati-anusati yang lainnya, maka factor-faktor Jhana pertama timbul di dalam diri siswa sekali dan pada saat yang sama. Karena dalaamnya sifat-sifat “upasama”, Jhana tidak mencapai “Appana”, tetapi memuncak di dalam keadaan pendekatan (Upacara-Samadhi). Keadaan Jhana ini dikenal sebagai “Upasamanussati”.

Siswa yang melatih dirinya pada praktek meditasi terhadap ketenangan ini (Upasamanussati), akan memperoleh manfaat-manfaat seperti misalnya ; tidur berbahagia, bangun dalam keadaan berbahagia, tenang didalam indera-inderanya, tenang di dalam batinnya, dikaruniai dengan keyakinan yang kuat, bijaksana kehendaknya ; ia akah dihormati oleh sesamanya. Apabila ia gagal untuk mencapai Nibbana di dalam masa

kehidupan sekarang ini, ia pasti akan mengalami kebahagiaan di masa yang akan datang atau / pada kehidupan selanjutnya.

Demikian resume / wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan Anapanasati, yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(*Diposting : Selasa , 03 Februari 2009*)

Memuat...